

значимая награда, которая вручалась за проявленные в боях мужество и героизм.

Библиографический список

1. Подвиг народа [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http:// podvignaroda.mil.ru/?#tab=navPeople_search](http://podvignaroda.mil.ru/?#tab=navPeople_search).
2. Память земли Орловской [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://readtiger.com/orel-region.ru/victory/memory/1_19.html.

УДК 796.01

Студ. Е.А. Полушин
Рук. А.Г. Лихачев
УГЛТУ, Екатеринбург

ПРОБЛЕМА АГРЕССИИ В ММА

В современном обществе все чаще возникают ситуации проявления агрессивного поведения людей в самых разных случаях, ситуации противоправного применения грубой физической силы одного человека в отношении другого. Ежедневная сводка новостей пугает количеством актов насилия в мире. Чаще всего это происходит в связи с нестабильной накаленной ситуацией в обществе, реже – в связи с нестабильным психическим состоянием агрессора. Проблемы, присущие обществу в целом, находят отражение и в спорте. В нашей статье будет уделено внимание такому достаточно молодому виду спорта, как ММА (от англ. **Mixed Martial Arts**). Звучит данная аббревиатура так: «Эм-эм-эй». Это смешанные боевые искусства, представляющие собой сочетание множества техник и направлений единоборств. В народе их часто называют «боями без правил», «кровавым спортом». Сторонники ММА утверждают, что это «глоток чистого воздуха в закостенелом мире боевых искусств». Однако, на наш взгляд, проблема агрессии и вопрос её решения стоят наиболее остро в данном виде спорта, поэтому сомневаться в актуальности тематики нашей статьи не приходится.

Является ли агрессия помощником спортсмена или становится его врагом? Насколько она легитимна в спорте и в обыденной жизни? Контролируется ли она сознанием во время и вне спортивных состязаний? Как

формировать неагрессивное поведение спортсмена ММА? Вот круг вопросов, которые мы постараемся рассмотреть в статье.

Под агрессией в обыденной жизни люди понимают злость, гнев, ярость, проявление крайне негативных эмоций (и вербальных, и невербальных).

Психологи же определяют агрессию как «мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт» [3].

Ярким примером неконтролируемой агрессии бойца смешанных единоборств стал видеосюжет, показанный по центральному телевидению в августе 2017, где боец ММА днем в центре Хабаровска убивает чемпиона мира по пауэрлифтингу. Убивает жестоко, методично, применяя приемы «боя без правил». В чем причина проявления такого агрессивного, неспортивного поведения, повлекшего смерть человека? Считается, что бойцу ММА значительно сложнее остановиться в бою, нежели другим спортсменам, занимающимся единоборствами, так как ММА изначально – спорт крайне агрессивный.

Психологи же тесно связывают агрессивное поведение человека с такими его «личностными качествами, как: доминантный стиль поведения; повышенная тревожность; тенденция к выявлению враждебности действий других индивидуумов; повышенный или, наоборот, заниженный самоконтроль; пониженное самоуважение и частое ущемление собственного достоинства; полное отсутствие потенциала, в том числе творческого» [4]. Следовательно, имея в своем психотипе негативные личностные качества, а также имея дурную наследственность, спортсмен, занимающийся «боями без правил», может усугубить свою врожденную агрессию.

Для выявления агрессивного поведения спортсменов рассмотрим виды агрессии, воспользовавшись классификацией американских психологов А. Басса и А. Дарки. Ими выделяются:

- физическая агрессия, которая используется как физическое воздействие на другого индивидуума;
- косвенная агрессия, происходящая скрытым путём (недобрые подшучивания, создание сплетен) или не направленная на конкретного человека (беспричинные крики, топание ногами, другие проявления взрывов ярости);
- раздражение – повышенная возбудимость на внешние раздражители, которая зачастую приводит к всплеску отрицательных эмоций;
- вербальная агрессия – проявление негативных чувств через вербальные реакции (визг, крики, ругань, угрозы и т.п.).

- негативизм, то есть оппозиционное поведение, которое может проявляться как в пассивной, так и в активной форме борьбы против установившихся законов и традиций [4].

Для спортсменов ММА в большей степени характерна физическая агрессия, а также раздражение и вербальная агрессия, когда соперники во время взвешивания или непосредственно перед боем заводят друг друга словесной перепалкой. Это стало частью шоу, здесь агрессия накручивается (возможно, даже искусственно) на потребу зрителям.

Кроме этого существует агрессия инструментальная и враждебная. Про первую специалисты говорят, что она «возникает при воплощении неагрессивного намерения, например, само стремление к победе над соперником не является каким-то разрушительным явлением и обычно вытекает из желания спортсмена добиться хороших результатов в своей профессиональной деятельности. Инструментальная агрессия сама по себе не представляет реакцию на неудовлетворённость и не включает в себя злость» [2]. Она является формой рационального легитимного противостояния сопернику на соревнованиях. Что же касается агрессии враждебной, то это всегда злость, нацеленная на разрушение, нанесение травмы, физической и психологической, своему сопернику.

Если внимательно посмотреть соревнования по ММА, то можно с уверенностью сказать, что разрушительная сила там крайне велика. Иногда гнев и злость не контролируются спортсменом, уровень агрессии зашкаливает, поэтому на состязаниях по ММА бывают потери сознания противниками, множественные переломы и даже смертельные случаи. Всё это происходит под одобрительные крики бушующей толпы зрителей, которая также привносит в процесс поединка огромную порцию агрессии. Здесь велика и роль тренера, который считает, что агрессивность повышает спортивный результат и в пиковых ситуациях поединка кричит своему подопечному: «Убей его!» Вот это уже не легитимное, не спортивное противостояние, так как степень агрессии и насилия является неоправданной.

В.М. Бызова на основе исследования мнения спортсменов позиции агрессии в спортивной деятельности выделяет следующие. Первая позиция – спортсмены утверждают, что спорт и агрессия неразрывно связаны, агрессия – это важная составляющая в спорте. Вторая позиция – спорт и агрессия несовместимы. Третья позиция – лишь иногда можно вести себя агрессивно [1]. Такое неоднозначное толкование служит для некоторых спортсменов аргументацией при выборе формы поведения или «спортивной моралью».

Подводя итог сказанному, отметим, что агрессия должна расцениваться цивилизованным обществом как зло, которое подлежит публичному

осуждению. Неконтролируемая агрессия, безусловно, вредит спортсмену как во время состязаний, так и в обыденной жизни. Тренер несет моральную ответственность за спортсмена, потому обязан вырабатывать у него механизмы остановки агрессии, научить его выражать негативные эмоции в адекватной форме. Спортсмен, в свою очередь, должен приобрести навык снятия стресса, научиться разграничивать агрессию и напористое поведение, не переносить свое поведение в ринге на социально-бытовую почву.

Библиографический список

1. Бызова В.М. Отношение спортсменов к проявлению агрессии в спорте. – СПб., 2000. – 45 с.
2. Маркелов И.П. Проблема агрессивного поведения в спорте // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – Челябинск: ЧелГУ, 2017. Т. 2, № 2. – С. 121–126.
3. Мещеряков Б., Зинченко В. Большой психологический словарь. – М.: Олма-пресс, 2004. – 428 с.
4. Палагина А.О. Формы проявления агрессии по классификации А. Басса в русской классической литературе // Образование и воспитание. – 2016. № 4. – С. 1–4.

УДК 371.7

Студ. Яна В. Станислав, Яросл. В. Станислав
Рук. О.Ю. Малозёмов
УГЛТУ, Екатеринбург

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В факторной модели здоровья ведение здорового образа жизни (ЗОЖ) имеет определяющее значение. Адекватная текущему состоянию человека двигательная деятельность является смысловым ядром ЗОЖ. Более того, сбалансированный двигательный компонент благотворно влияет и на соматическое состояние, и на психику, что в значительной степени снижает психосоматическую проблему – взаимосвязи психического и соматического компонентов в развитии заболеваний [1]. Данная сфера достаточно широка